Tabella alimenti a basso contenuto di nichel

Da stampare e tenere in cucina

Dove le liste pubblicate mettono gli alimenti di tutti i giorni. Nessun cibo è del tutto privo di nichel: «nichel free» vuol dire basso contenuto.

> Non è una dieta e non sostituisce il medico. La dieta a basso contenuto di nichel si segue solo dopo una diagnosi (patch test) e con un allergologo, un dermatologo o un dietista.

Cereali e derivati

Riso bianco (anche basmati)	Basso
Pasta di semola raffinata	Basso
Pane bianco e farina 00	Basso
Mais e polenta *	Medio o variabile
Farine e pane integrali, crusca	Alto
Avena e fiocchi d'avena	Alto
Grano saraceno e miglio	Alto
Cereali da colazione e muesli	Alto

Verdure

Zucchine	Basso
Cetrioli	Basso
Patate *	Medio o variabile
Carote *	Medio o variabile
Broccoli e asparagi *	Medio o variabile
Cipolla *	Medio o variabile
Cavoli e cavolfiore *	Medio o variabile
Lattuga *	Medio o variabile
Pomodoro *	Alto
Spinaci	Alto
Verdure in scatola	Alto

Legumi

Soia e derivati	Alto
Lenticchie	Alto
Fagioli	Alto
Ceci e piselli	Alto
Arachidi	Alto

Frutta

Mele	Basso
Pesche	Basso
Melone	Basso
Limone (succo e scorza)	Basso
Pere *	Medio o variabile
Banane *	Medio o variabile
Ananas e lamponi *	Alto
Frutta sciroppata in scatola	Alto

Frutta secca e semi

Nocciole, mandorle, noci, pistacchi	Alto
Semi di girasole, sesamo, lino	Alto

Carne, pesce e uova

Pollo e tacchino freschi	Basso
Manzo e maiale freschi	Basso
Pesce fresco (branzino, orata, merluzzo)	Basso
Uova	Basso
Tonno e pesce in scatola *	Alto
Molluschi e crostacei (cozze, vongole, gamberi)	Alto

Latte e formaggi

Latte e yogurt bianco	Basso
Formaggi (parmigiano, mozzarella, ricotta)	Basso

Grassi e condimenti

Burro	Basso
Olio extravergine d'oliva	Basso
Sale	Basso
Lievito chimico per dolci *	Medio o variabile

Bevande

Acqua	Basso
Caffè	Medio o variabile
Tè nero	Alto
Bevande al cacao	Alto

Dolci e altro

Zucchero e miele	Basso
Cioccolato e cacao	Alto
Liquirizia	Alto

* Le fonti collocano questo alimento in modo diverso: chiedi al tuo medico.

Tabella controllata il 5 novembre 2026.
www.chefextract.com/it/blog/tabella-alimenti-nichel-free

Adatta le tue ricette con ChefExtract: salva una ricetta da un reel o da un sito e crea una variante con la lista del tuo medico. **App Store** · **Google Play** · **chefextract.com**

Fonti

- EFSA CONTAM Panel (2020). Update of the risk assessment of nickel in food and drinking water. EFSA Journal 18(11):6268
- Zirwas MJ, Molenda MA (2009). Dietary nickel as a cause of systemic contact dermatitis. J Clin Aesthet Dermatol 2(6):39-43
- Sharma AD (2013). Low nickel diet in dermatology. Indian J Dermatol 58(3):240
- Braga M et al. (2013). Systemic nickel allergy syndrome: nosologic framework and usefulness of diet regimen for diagnosis. Int J Immunopathol Pharmacol
- ASIPAN (2025). Tabella alimenti nichel
- Iannicelli A. Dieta per allergia al nichel (dNa Milano)